

MENÚ ABRIL 2019 (SENSE GLUTEN)

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3	4	5
1a Setmana	Primer	Patata amb mongeta verda i pastanaga	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, olives i blat de moro	Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda)	Menestra de verdures amb patata
	Segon	Gall d'indi al forn amb salsa de ceba	Llenguado al forn amb llimona	Truita de xampinyons i ceba	Mandonguilles de porc sense gluten a la jardinera	Pit de pollastre a la planxa amb tires de pebrot vermell i verd
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
		8	9	10	11	12
2a Setmana	Primer	Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de pastanaga i patates	Llenties amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tomàquet, ceba i tonyina	Arròs a la cubana
	Segon	Lluç al forn	Llom de porc al forn amb pastanaga	Pit de gall d'indi a la planxa	Truita de pernil dolç sense gluten	Tacs de tonyina amb ceba confitada
	Guarnició	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de la temporada
		15	16	17	18	19
3a Setmana	Primer	<h1>SETMANA SANTA</h1>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postre					
		22	23	24	25	26
4a Setmana	Primer	<h1>FESTIU</h1>	Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet	Menestra de verdures amb patata	Arròs amb melós de pollastre	Cigrons saltejats amb espinacs i patata
	Segon		Truita de carbassó	Bistec de vedella a la planxa	Calamars a la planxa saltejats amb ceba i pèsols	Gall d'indi a la planxa amb salsa de tomàquet
	Guarnició		Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet i olives	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postre		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		29	30			
5a Setmana	Primer	Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet Cherry, ou dur i olives negres	Crema de carbassa i patata			
	Segon	Lluç al forn amb ceba picada	Cuixes de pollastre al forn amb ceba al forn			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.